



NEWSLETTER
27 FEBBRAIO 2018

Ben ritrovati a tutti!

Ecco i prossimi appuntamenti.

Iscrizioni aperte

"Scuola di dietetica" serale per adulti

(1° Livello: 8 lezioni)

Inizio del corso:

lunedì 16 aprile 2018

([clicca qui per il programma dettagliato](#))



In qualità di Docente di Scienza dell'Alimentazione ed Economo Dietista, mi occupo

personalmente dell'insegnamento e del programma scolastico teorico di questo corso.

Perché una Scuola di Dietetica?

Il desiderio di "saperne di più" è una delle principali motivazioni di coloro che desiderano iscriversi alla Scuola di Dietetica.

Per accedere **non è necessario un particolare titolo di studio**, perché si parte tutti

dallo stesso livello ed **è rivolta a tutti gli appassionati della sana alimentazione e interessati alla propria salute.**

Il corso è infatti rivolto alle varie categorie professionali e lavorative: casalinghe, operai, impiegati, studenti universitari, insegnanti, pediatri, gestori di negozi alimentari, sportivi, personal trainer, liberi professionisti.

Durante tutte le **8 lezioni del 1° livello**, verrà data la possibilità di conoscere ed **approfondire molte tematiche della corretta nutrizione**, acquisire le corrette istruzioni operative affinché possiate realizzare voi stessi dei programmi personalizzati per stare in salute, **imparare ad alimentarsi in modo equilibrato**, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie e **dare risposta a molti quesiti** che spesso ci poniamo quali ad esempio:

“Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? - Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Come posso sostituire lo zucchero bianco o lo zucchero integrale? – Che cos'è il glutammato? – Quante volte alla settimana e in che quantità dovrei consumare i formaggi? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Quale è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – Quante volte dovrei cucinare la carne alla settimana? – Quante calorie devo assumere al giorno? - I formaggi di capra hanno colesterolo? – Il seitan è adatto ai celiaci? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – Che cos'è il burro anidro? – I prodotti con il lievito fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica uno sport? – Un'intolleranza o allergia alimentare può causare carenze nutrizionali? – Ci sono alimenti che proteggono dai tumori? – Come si leggono le etichette? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? – È vero che quando le uova vengono fatte bollire sviluppano sostanze velenose?”, e **tante altre domande a cui troverete risposte esaustive, dettagliate e scientifiche.**

Materiale didattico

Tutti gli studenti riceveranno le “Tabelle di composizione chimica di tutti gli alimenti”, la dispensa a colori "Nutrirsi di salute", materiale didattico cartaceo e in PDF di approfondimento e, inoltre, sarà consegnato **in omaggio un programma in Excel che consentirà di realizzare diete equilibrate** con il giusto apporto di calorie, carboidrati, proteine, grassi, fibre, colesterolo, sodio, ecc.

All'interno del programma si svolgerà anche una **consulenza di educazione alimentare gratuita** con il questionario alimentare, per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. È possibile registrare le lezioni.

Date e orari del corso (8 lezioni)

Lunedì 16, lunedì 30 aprile, lunedì 7-14-21-28 maggio e lunedì 4 giugno 2018 dalle ore 20.30 alle ore 22.30.

Sede

Centro di Formazione Professionale Via Gleno, n° 2, Bergamo (vicino al Creberg Teatro di Bergamo)

Costo

La quota di iscrizione è di € 195,00 e, all'interno del programma, sarà svolta una **consulenza di educazione alimentare gratuita con il questionario alimentare** per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. Coloro che si iscriveranno a corsi di cucina naturale, progetti di educazione alimentare ed altri eventi, avranno la possibilità di ricevere un coupon con lo **sconto di € 45,00**.

Iscrizioni

Per iscriversi è necessario inviare all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it la “**Scheda iscrizione Scuola di dietetica**” compilata ([clicca qui](#)). L'iscrizione non comporta nessun vincolo né di partecipazione, né di pagamento, ma ha la sola funzione di prenotare il posto. Le modalità di pagamento saranno comunicate agli iscritti prima dell'inizio della Scuola di Dietetica.

La Scuola di Dietetica si sviluppa in più livelli, ma **l'iscrizione al 1° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli**, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il 1° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi.

Al termine del corso sarà rilasciato un **Attestato di partecipazione**.

Per ulteriori informazioni inviate un'e-mail all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it



NUOVA DATA e ultima REPLICA:

"A TUTTO CALCIO... MA CON CIBI DI QUALITA'!"

(E SENZA COLESTEROLO)

Venerdì 2 marzo 2018

Orario: 20.00-22.30

(Vedi allegato)

Lezione di cucina naturale e di educazione alimentare

Sai quali sono i **cibi più ricchi in Calcio** e la loro quantità da assumere quotidianamente? Qual è il **corretto fabbisogno giornaliero** che dobbiamo garantire al nostro organismo? L'assunzione di Calcio prevenire l'osteoporosi? Desideri approfondire l'argomento con fonti scientifiche?

Questo importante sale minerale è essenziale per **la salute delle nostra struttura ossea, dei denti** e svolge anche altre numerose importanti funzioni.

Tuttavia, comunemente si pensa che sia sufficiente introdurlo nel nostro organismo e troppo spesso sottovalutiamo (o non conosciamo) le condizioni che favoriscono **la perdita di Calcio e la sua non adeguata assimilazione**, oppure si associa la presenza di questo sale minerale esclusivamente ad alimenti di origine animale quale ad esempio latte, latticini e formaggi.

In realtà esistono molti cibi ricchi in Calcio ma di origine vegetale, privi di colesterolo e poveri di calorie, che non solo garantiscono il suo introito giornaliero, ma consentono anche di preparare **piatti sfiziosi ed equilibrati!**

Durante la lezione, teorica e pratica, sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la consegna del **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- la tabella **"Fonte degli alimenti più ricchi di Calcio"** (formato PDF)
- **slide di presentazione "Calcio e alimentazione"**: fabbisogno giornaliero di assunzione di Calcio (per adulti, bambini e ragazzi in crescita, donne in gravidanza, donne che allattano, anziani); le funzioni del Calcio, biodisponibilità del Calcio, fattori e stili di vita che influenzano il suo assorbimento, patologie dovute alla carenza di

Calcio, siti con fonti e aggiornamenti scientifici, ecc. (formato PDF)

- **materiale divulgativo e di apprendimento**

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Lezione di cucina naturale

"A TUTTO CALCIO... MA CON CIBI DI QUALITA'!"

(E SENZA COLESTEROLO)

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.



Porta la salute a tavola! Nutrirsi di salute è importante per tutti!

REPLICA

"Corso Base completo di Cucina Naturale"

A seguito della numerosa partecipazione alla scorsa edizione, sarà riproposto il Corso base di Cucina Naturale nelle seguenti date:

- **Venerdì 9 marzo 2018** ore 20.00-22.30

> **"I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!"** Vedi allegato

- **Venerdì 16 marzo 2018** ore 20.00-22.30

> **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"** Vedi allegato

- **Venerdì 23 marzo 2018** ore 20.00-22.30

> **“Germogli freschi fatti in casa, verdura e frutta”** Vedi allegato

Questo corso offre a tutti coloro che vogliono avvicinarsi ad una alimentazione più sana, equilibrata e gustosa, la possibilità di **scoprire alimenti semplici dalle numerose proprietà nutrizionali, facili da realizzare e di gusto vincente** anche per tutti i componenti più scettici della famiglia!

È possibile iscriversi anche ad una singola lezione scelta a piacere tra le 3 proposte del Corso Base completo di cucina naturale con le seguenti tematiche: I Cereali integrali e derivati per la nostra salute! - I Legumi - Frutta, verdure e germogli freschi. Questo vi consentirà di valutare la qualità del corso e decidere poi liberamente se iscrivervi alle lezioni successive.

Ogni lezione del Corso Base è strutturata in più parti: una prima parte teorica di educazione alimentare dove saranno trattati argomenti di nutrizione supportati con materiale didattico, una seconda parte pratica con la preparazione di ricette naturali con l'utilizzo di ingredienti biologici ed una terza parte con degustazione del menù completo che include 8-9 ricette dall'antipasto al dolce (vedi allegati).

Tuttavia **coloro che frequenteranno tutte 3 le lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno tutti questi graditissimi omaggi:**

- un massaggio gratuito completo per tutto il corpo della durata di un'ora
- un mese di entrata gratuita presso palestra In Forma Via Celadina, 5 Gorle (Bg)

www.palestrainforma.it

(sala pesi, squash, area benessere, ecc.)

- corso gratuito di erboristeria della durata di 2 ore (Petali tra le mani)

- 4 lezioni gratuite di Yoga presso diverse sedi di Bergamo e provincia
- il "Bauletto della salute" (una lezione di cucina naturale in omaggio partecipando con un'altra persona)
- buono sconto di € 45.00 per l'iscrizione alla "Scuola di dietetica" serale per adulti (richiedi programma all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it)
- buono sconto 50% presso il ristorante "Vertigo"
- buono sconto di € 25.00 per una consulenza dietetica presso il mio studio privato (previo appuntamento)
- vaschetta da 1/2 kg di gelato alla frutta (o degustazione tisana per 2 persone) presso Gelateria Pasqualina
- cartelletta-raccoglitore materiale didattico in omaggio
- penna "Nutrirsi di salute" in omaggio
- 2 riviste di educazione alimentare in omaggio
- informazioni su preparati naturali di Aloe e piacevole omaggio (Azienda agricola Valle Rossa)
- un omaggio da ritirarsi presso negozio biologico "Naturasi"
- buono sconto di € 20.00 per una seduta Auro-Soma
- buono sconto del 10% per l'acquisto di antiche varietà di alberi da frutto (Azienda "Antiche Delizie")
- altre sorprese...

Dal mio sito www.nutrirsidisalute.it (clicca tasto "Corsi di cucina" all'interno della banda arancione)

il **Corso base di cucina naturale** risulta strutturato in **6 lezioni** (anziché 3 soli incontri sopra descritti) dedicate anche ad altre tematiche quali:

IV° Lezione: le proteine vegetali (seitan, tofu-formaggio di soia, tempeh, muscolo di grano, ecc.), **spezie, aromi ed erbe aromatiche**

V° Lezione: condimenti vari (gomasio, tahin, umeboshi, ecc.), **alghe marine**

(Kombu, Arame, Dulce, Hijiki, Agar-agar, ecc.), **semi oleosi** (semi di sesamo, di girasole, di zucca, di lino, di chia, ecc.)”

VI° Lezione: bevande naturali (the bancha, latte di soia, di riso, di avena, di mandorla, te mu, ecc.), **dolcificanti alternativi** (zucchero integrale, malto (di riso, di mais, di farro, di orzo, di frumento), miele, melassa, fruttosio, frutta essiccata, sciroppo d'acero o d'agave, amasake, ecc.) **integratori alimentari** (lievito di birra, germe di grano, ecc.).

Queste ulteriori 3 lezioni saranno proposte in un secondo percorso, **con date da definirsi**, dando sempre la possibilità di partecipare liberamente ai singoli incontri, senza vincoli di iscrizione anche a questa **II° parte del Corso base di cucina naturale**.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

REPLICA: "Corso Base completo di Cucina Naturale"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “Scheda iscrizione” ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di inserire nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l'associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione

di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.81.19.131**.



"COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando ad una **fiesta di compleanno alternativa** per tuo figlio/a?

Questa è un'idea davvero originale!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 25) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare molte ricette con ingredienti biologici.

Non mancherà ovviamente: divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **tante sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **347.0332740**

**ALTRI EVENTI
IN CORSO...
PER
"NUTRIRSI DI
SALUTE!"**



Stagioni di Gusto
PIATTAFORMA DI FORMAZIONE, TUTELA E PROMOZIONE DEL SOSTRATO ALIMENTARE

SCANZOROSCIATE
GIOVEDÌ 1 MARZO
ore 20.45 in Sala consiliare
"LE MILLE DOMANDE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE"
Incontro di educazione alimentare

Una sana dieta non è solo un cibo che dobbiamo mangiare in base ai nostri gusti ed esigenze, ma anche un cibo più sano per prevenire le più diffuse malattie del territorio, sempre sempre più in ascesa, alimentando gli organi, rigenerando le cellule e quindi che apre il percorso.

a cura di **Rossana Vialuchi**
Dottorato e Dottorato di Scienze dell'Alimentazione

GORLE
GIOVEDÌ 15 MARZO
ore 20.45 presso l'Auditorium della Biblioteca
"NUTRIRSI DI SALUTE A TAVOLA"
Incontro di educazione alimentare e sharingcooking di cucina naturale

Esistono cibi degni di essere considerati "buoni" per la propria alimentazione, ma anche di essere considerati "buoni" anche in quanto a gusto e alla buona salute.

A seguito preparazione del cibo di alcuni snack da portare a casa.

a cura di **Rossana Vialuchi**
Dottorato e Dottorato di Scienze dell'Alimentazione

PER INFORMAZIONI
scanzorosciate@comune.scanzorosciate.it | 0376/21011 | www.comune.scanzorosciate.it | 0376/21011 | www.comune.scanzorosciate.it

COMUNE DI GORLE | Comune di SCANZOROSCIATE

"Stagioni di gusto" a Scanzorosciate (Bg)

Conferenza di educazione alimentare:

"Le mille domande per una sana alimentazione"

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a nutrirsi in modo sano ed equilibrato, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse malattie del benessere, causate sempre più da un'errata alimentazione ed avere risposte scientifiche a quesiti che spesso ci poniamo.

Giovedì 1 marzo 2018

Orario: 20.45-22.30

presso Sala Consiliare del Comune di Scanzorosciate (Bg)

(ingresso libero)

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a nutrirsi in modo sano ed equilibrato, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse malattie del benessere, causate sempre più da un'errata alimentazione ed avere risposte scientifiche a quesiti che spesso ci poniamo.

Per ulteriori informazioni

Stagioni di gusto Gorle & Scanzorosciate

oppure

Sig.ra Nadia Magri

cellulare:338.7929152

e-mail: nadia.magri@email.it



"La salute in piazza" a Ponteranica (Bg)

(VII Edizione)

Conferenza e corso di cucina naturale gratuiti

con degustazione

Sabato 10 marzo 2018

Orario: 9.30-11.30

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione)" e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Inoltre, in occasione di questo evento, in qualità Ec. Dietista, Docente di Scienza dell'Alimentazione, coinvolgerò ulteriormente i partecipanti .

Infatti, a tutti gli iscritti, sarà data la possibilità di poter compilare un **“Questionario alimentare”** (non obbligatorio per chi non vorrà), con l’obiettivo di dare consigli mirati e “personalizzati” ai presenti a “La salute in piazza” (ovviamente in forma anonima). Partendo infatti dalle abitudini alimentari che saranno emerse dai questionari alimentari (che ciascun partecipante avrà inviato), sarà possibile dare **suggerimenti efficaci che aiuteranno di sicuro a modificare eventuali errori nutrizionali** o consolidare le corrette abitudini a tavola.

Se desideri compilare il questionario o avere ulteriori informazioni, contatta o visita il sito di questo comune (sotto riportato) e leggi le "Indicazioni per il questionario alimentare".

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: **"Mettila salute a tavola!"**.

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) www.puntoristorazione.it in collaborazione con il comune di Ponteranica (Bg)

Per informazioni ed iscrizioni

contattare il comune di Ponteranica (Bg) entro giovedì 8 marzo 2018:

tel. 035/571026 int 6/1

e-mail: g.porta@comune.ponteranica.bg.it

sito: www.comune.ponteranica.bg.it

Seguimi su Facebook!

"Rossana Madaschi Economo
Dietista e
Docente di Scienza
dell'Alimentazione"



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere "**mi piace**". Grazie

Dai un'occhiata alla "**Bacheca della salute**"...



"La BACHECA della SALUTE!" ... sulla mia pagina Facebook!

Ecco alcuni post pubblicati recentemente:

- "Diete pericolose e fake news"
- "Signatura rerum: la natura mette la firma!"
- "Più abbracci i tuoi figli, più il loro cervello si sviluppa!"



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>



STUDIO CONSULENZE DIETETICHE A BERGAMO (zona Celadina)

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **3470332740**.

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete dissociate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane
- Diete vegane
- Diete macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

Lo studio di consulenze dietetiche è aperto anche il sabato pomeriggio.

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

convenzione con la Lega Anti

Vivisezione www.lav.it di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

Bergamo TV



Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.

"Signatura rerum: la natura mette la firma!!"

- Prima parte (vedi puntata)
- Seconda parte **con ricetta naturale** (vedi puntata)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

Sarò in diretta, con la prossima puntata televisiva, martedì 20 marzo 2018

Trasmissioni radiofoniche

Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

**Servizio gratuito di educazione alimentare
per la prevenzione dei tumori**

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: bergamo@anvolt.org

Sito: www.anvolt.org

Prossima data: martedì 20 marzo 2018

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it



La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it



Bergamo Salute

Periodico di cultura medica e benessere

Ecco il mio ultimo articolo pubblicato:

"Così crei il piatto unico perfetto"

Direttore Responsabile di Bergamo

Salute Daniele Gerardi



Sito: www.bgsalute.it

Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un compleanno, una festa o una ricorrenza da ricordare con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **"Biglietto di auguri della Salute"** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it oppure visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito www.nutrirsidisalute.it dove troverà evidenziata la casella: "Iscriviti alla Newsletter!" con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **"Calendario Attività"** (freccia in alto a destra sul sito).



Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!

ROSSANA MADASCHI

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: www.nutrirsidisalute.it